



Ruggeveldje december 2014

Beste leden, ouders en schaatsvrienden,

Dé feestmaand van het jaar is weer aangebroken .

De meeste leden moeten echter eerst nog wat studeren ...

AKR wenst jullie alvast goede punten toe.

Hopelijk zorgen de wekelijkse trainingen toch voor een beetje ontspanning .

Het demoteam kon en kan zich alvast een paar keer 'afreageren ' door het beste van zichzelf te geven tijdens volgende optredens :

- 12/11 : Badboot*
- 30/11 : Wintersportcircus ijsbaan Ruggeveld*
- 19/12 : opening ijsbaan Burcht*

Hun eerste optredens hebben ze dus al achter de rug woehoo.



Ook onze wedstrijdschaatsers hebben weer het beste van zichzelf gegeven tijdens de afgelopen wedstrijden. Michelle, Rune, Emmi, Zen, Jolien Jennes, Jolien De Coster, Fineke, Amarèn, Shaury, Rozemarijn, Hannelore, Yana, Kelly en Naomi behaalden alweer schitterende resultaten , waaronder knappe podiumplaatsen !

We zorgen ervoor dat alle resultaten verschijnen op onze website opdat jullie een overzicht krijgen van het ganse seizoen.

Maar niet enkel de wedstrijd- of demoschaatsers schitterden op het ijs : alle groepen behalve blauw, oranje 1 en 2 gingen voor hun brevetten en ook dit was een succes ! Er werden heel wat brevetten uitgedeeld. Proficiat Stars on Ice xxx



In december mogen jullie het wat kalmer aandoen, de eerstvolgende wedstrijden en testen zijn in januari. Laat jullie spieren en zenuwen maar wat afkoelen ...

Alhoewel, wie niet zo braaf geweest was afgelopen jaar mocht toch een beetje zenuwachtig worden ... op 6 december kregen we namelijk hoog bezoek ! Sint en zijn zwarte pieten waagden zich zelfs op het ijs!

*Het weekend nadien , 13/12, organiseert Deurne op onze parking **Deurne Wintert**. Een samenvatting van wat er allemaal gaat gebeuren vind je op volgende link.*

<https://www.antwerpen.be/nl/kanalen/district-deurne-1/nieuws-4/gratis-schaatsen-en-vuurspektakel-tijdens-winterfeest-deurne>

AKR zal aanwezig zijn :

Op het ijs:

Alle leden mogen na de les zaterdag op het ijs blijven van 16u tot 17u om te schaatsen MET met hun clubvesten aan. Jullie mogen ook vriendjes en ouders uitnodigen om dan mee te schaatsen ! De inkom is gratis van 16 tot 22u. Er is plaats voor 290 schaatsers.

Wij voorzien van 16u tot 18u ook 2 initiators om zij die dit willen te helpen bij het schaatsen.

Op de parking :

In een tentje bieden we naar jaarlijkse gewoonte jenever en warme chocomelk aan en kunnen de kinderen ons spel "ijsblokjes gooien" spelen. Kinderen krijgen altijd een troostprijs en er is een extra prijs voor zij die alle blikjes omgooien.

Ouders die een uurtje willen komen helpen bij de verkoop (en het nuttigen ☺) van jenever en chocomelk zijn van harte welkom Graag dan zo snel mogelijk een mailtje naar het secretariaat .

Kom zeker de sfeer opsnuiven , het programma ziet er veelbelovend uit !

Aan de festiviteiten komt er deze maand geen einde ... om de start van de Kerstvakantie te vieren mogen jullie zaterdag 20/12 allemaal in kerstoutfit komen trainen.



Dresscode = rood, wit , groen jingle al the way sweeties

Omdat bij Kerst nu eenmaal cadeautjes horen hebben wij er ook voor jullie :



-

nr. 1 :

*De club **sponsort** de leden die deelnemen aan hun **allereerste MIF test** . De club zal 20 euro van het inschrijvingsgeld voor deelname aan de test op zich nemen. Momenteel betaal je hiervoor 38 euro, nu dus maar 18 euro. Een prima initiatief van de Kerstman ...euh het bestuur Deelname te bespreken met de trainsters.*



-

nr. 2 :

... EXTRA ICETIME, hoohoo :

- *Week 1 van de kerstvakantie :*

OPGEPAST : Indien de stage doorgaat zijn deze uren NIET beschikbaar !!!

Dit zal afhangen van het aantal deelnemers zie verder Mail volgt.

maandag 22/12 13 : van 13u tot 16u + normale uren

dinsdag 23/12 13 : van 13u tot 16u + normale uren

De les van woensdagavond 24/12 wordt verplaatst naar volgende uren : van 12u15 tot 14u15). **Dus enkel ijs voor groep blauw en oranje.** Ijsbaan is 's avonds gesloten.

donderdag 25/12 : ijsbaan gesloten

vrijdag 26/12 13 : ijsbaan gesloten

zaterdag 27/12 : normale uren WEL GEEN BALLET !

zondag 28/12 : normale uren

- *Week 2 van de Kerstvakantie :*

maandag 29/12 : 13 tot 16u + normale uren

dinsdag 30/12 : 13 tot 16u + normale uren

De les van woensdagavond 31/12 wordt verplaatst naar volgende uren : van 12u15 tot 14u15 **voor groepen blauw en oranje.** Ijsbaan is 's avonds gesloten.

donderdag 1/1 : ijsbaan gesloten

vrijdag 2/1 : ijsbaan gesloten

zaterdag 3/1 : normale uren

zondag 4/1 : normale uren

*Tijdens week 1 organiseren we dus een **ministage** :*

Hierna de langverwachte info :



Wanneer:

maandag 22/12 van 13 tot 16u

dinsdag 23/12 van 13u tot 15 u of van 14 tot 16u (naargelang de groep waarin je wordt ingedeeld)

Voor wie: Voor iedereen vanaf groep paars, voornamelijk voor zij die reeds aan een kür werken.

Trainers: Maxime en Annemie voor de trainingen en op maandag het laatste uur of anderhalf uur een extern jurylid om de kuren te evalueren. (een klein verslag met de nodige aanpassingen wordt nadien aan de desbetreffende trainer bezorgd)

Programma:

MIF-training, performance op het ijs, oefenen kür.

Praktisch: voor de trainingen zal de groep in 2 gesplitst worden en zal de ene groep eerst van Maxime les krijgen en daarna van Annemie. Bij groep 2 is dit dan andersom.

Minimum aantal deelnemer: 8 (stage zal niet doorgaan indien dit aantal niet wordt gehaald)

Prijs: 60 euro voor de 2 dagen. Je kan je enkel voor de 2 dagen samen inschrijven.

Hoe inschrijven.

Er zal nog een inschrijvingsbrief doorgemailed worden, de inschrijvingsstrook dient samen met het cash geld in een enveloppe aan iemand van het bestuur bezorgd te worden en dit ten laatste zaterdag 20/12.

LET OP : Het ijs is op dat moment enkel beschikbaar voor de deelnemers aan de stage.

Jullie zullen 2015 ongetwijfeld in topvorm starten !!!!

*Bij een **Nieuw Jaar** horen ook steeds goede voornemens.*

Die van mij zijn topsecret ☺ maar de trainsters hopen alvast dat jullie je het volgende voornemen :

- **OPWARMING ...** Maxime geeft jullie alvast volgende tip : voor je het ijs op gaat (en je schaatsen aan doet ☺) 5 minuutjes joggen op de parking, rond de ijsbaan of aan de ingang van het Rivierenhof. Rek of kracht oefeningen met koude spieren zijn uit den boze !!! Eerst **opwarmen** dus.

Wie het daarna nog niet warm genoeg heeft en nog niet in het bezit is van een lekkere warme clubvest mag contact opnemen met het bestuur. Bij hen kan je nog een vest bestellen, 'pas'vesten voor de maat bevinden zich in het barretje. Voor demo en wedstrijdschaatsers is deze vest trouwens verplicht.

Lieve schaatsers, ouders, vrienden,

*2014 bracht 2 mooie clubs samen . Ik mag zeker stellen dat het voor beide partijen een verrijking was en is. Ik wens AKR in 2015 een **TOP** jaar toe.*

Feder van jullie wens ik een zalig kerstfeest toe, en het allerbeste voor 2015 xxx .

Aan al onze schaatsers, may your wishes come true ...Chantal.

